

به جای شکلات خوردن پیاده روی کنید!

شما هم از عاشقان شکلات هستید؟ فکر می کنید اگر يك روز شکلات نخورید روزتان شب نمی شود؟ اگر جزو این آدم ها هستید و می خواهید به دلیل رژیم غذایی میزان مصرف شکلاتتان را کم کنید، کافایت پیاده روی کنید. بله؛ روزی چند دقیقه پیاده روی!



سلامت نیوز : شما هم از عاشقان شکلات هستید؟ فکر می کنید اگر يك روز شکلات نخورید روزتان شب نمی شود؟ اگر جزو این آدم ها هستید و می خواهید به دلیل رژیم غذایی میزان مصرف شکلاتتان را کم کنید، کافایت پیاده روی کنید. بله؛ روزی چند دقیقه پیاده روی!

شکلات خواص درمانی و تغذیه ای خوبی دارد به خصوص به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان ها منبع خوبی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان ها است اما با همه این ها به دلیل شیرین بودن شکلات های موجود در بازار و درصد بالای چربی شان، ممکن است با رژیم غذایی شما مغایرت داشته باشند. پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه آگزستر می گویند نتایج تحقیقات آنان نشان داده است که انجام پیاده روی ولع افراد برای مصرف شکلات را کاهش می دهد. به گفته این محققان حتی در مواقع پرتنش و استرس زا، افراد می توانند پس از یک تحرک بدنی کوتاه مدت مثل پیاده روی تمایل خود را به خوردن شکلات تا 50 درصد کاهش دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ این مطالعه روی 78 شرکت کننده انجام گرفته که به طور معمول عادت به شکلات خوری در محیط کاری دارند. در زمانی که فردی تحرک ندارد، سوخت و سازش به کندی صورت می گیرد و در نتیجه کالری کمتری مصرف می شود. به این ترتیب پیاده روی تند نه فقط موجب سوزاندن کالری ها حین پیاده روی، بلکه بعد از آن هم می شود. با خم و راست کردن عضلات در ورزش منظم، میزان سوخت و ساز زیادتر می شود؛ به ویژه اگر سعی کنید از طریق کاهش جذب کالری وزن بدنتان را کم کنید.

خوردن مواد غذایی و تنقلات پرکالری در بین روز و به عنوان میان وعده در ساعات کاری، یک عادت اشتباه است که می تواند به مرور زمان منجر به افزایش وزن شود. این اضافه وزن تدریجی آغاز بسیاری از بیماری های متابولیکی مانند چاقی و دیابت است که آنها نیز به نوبه خود کلید شروع بسیاری از بیمارها و امراض تهدید کننده دیگر هستند. پیاده روی فعالیت بسیار مفیدی است و نه تنها عضلات را تقویت می کند بلکه برای مهمترین عضله بدن یعنی قلب نیز مفید است. پیاده روی در هر زمان و مکانی می تواند انجام شود و اگر به درستی انجام شود می تواند کالری بسوزاند. البته اگر به قصد کنترل وزن پیاده روی می کنید باید کمی بیشتر فعالیت کنید تا میزان کاهش وزن را به حداکثر برسانید.